

かみかみサラダ

【材料 4人分】		【下準備】
・ しらす干し	12 g	
・ さきいか	12 g	3cm長さに切る
・ 切り干し大根	8 g	ざく切りにする
・ にんじん	20 g	せん切りにする
・ キャベツ	70 g	短冊切りにする
・ もやし	60 g	
・ きゅうり	40 g	輪切りにする
・ 砂糖	小さじ2/3	A
・ しょうゆ	大さじ1/2	
・ 塩	少々	
・ 酢	小さじ1	
・ ごま油	小さじ1/4	
・ 白ごま	大さじ1/2	



【作り方】

- ① 切り干し大根は水でもどす。
- ② 野菜・切干大根はさっとゆでる。
- ③ しらす干し・さきいか・白ごまはフライパンで乾煎りする。
- ④ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ②・③・④を合わせる。

切り干し大根やさきいか、白ごまなどかみごたえのある食材をたくさん
使用しています。よく噛んで食べてほしいメニューです。

